



Los Accidentes No Pasan Porque Si, Alguien Los Provoca

El Sistema de Transporte de Carreteras está compuesto de tres elementos principales:

- el conductor,
- el vehículo, y
- el camino.

En la mayoría de los casos cuando ocurren los accidentes, la causa se puede atribuir a uno o más de estos elementos. *La mayoría de los accidentes se relacionan directamente con el conductor.* Un buen conductor toma interés y orgullo en el cuidado y en la operación de su vehículo. El conductor sabe y observa todas las leyes del tránsito y respeta los derechos y la seguridad de los otros. Como resultado, tales conductores tienen mejor probabilidad de nunca involucrarse en un accidente serio de tránsito.

El conductor inexperto y descuidado demasiado a menudo ni se preocupa por el vehículo que maneja, raras veces observa las leyes del tránsito y tiene poco respeto a los derechos y seguridad de otros.

Como resultado de los malos hábitos de conducir hay aproximadamente 160,000 accidentes reportados al Departamento de Seguridad anualmente.

Esté En Forma Para Manejar

Manejar con seguridad no es siempre fácil. En realidad, es una de las cosas más complejas que la gente hace. Es además, una de las pocas cosas que hacemos regularmente que puede herirnos o matarnos. Vale la pena hacer un esfuerzo para ser un buen conductor.

Ser un buen conductor toma mucho juicio y mucha habilidad. Esta tarea es aún más difícil cuando usted está apenas aprendiendo a conducir. El manejar puede tomar fácilmente todas las habilidades que usted tiene. Si cualquier cosa pasa que usted no está al tanto de su habilidad, puede que usted no sea un buen conductor. Su habilidad de ser un buen conductor depende de su capacidad de ver claramente, no estar demasiado cansado, no manejar bajo la influencia de las drogas, de estar bastante saludable y estar emocionalmente bien para manejar. En otras palabras, estar en "forma" para manejar con seguridad.

Visión

La buena vista es muy importante para conducir con seguridad. Usted maneja basado en lo que ve. Si no puede ver claramente, usted tendrá problemas para identificar el tráfico y las condiciones del camino, reconocer problemas potenciales o reaccionar rápidamente y a alguna circunstancia.

La visión es tan importante que Tennessee requiere que usted pase el examen de la vista antes de que usted reciba su licencia de conducir. Este examen requiere que usted tenga 20/40 de visión por lo menos en un ojo, con o sin lentes correctivos.

Otros Aspectos Importantes Son:

- **Visión de Lado** — Usted necesita ver "por la esquina de su ojo". Esto le permite mirar los vehículos u otros problemas potenciales que estén en cualquier lado suyo mientras usted mira hacia adelante. Debido a que usted no puede enfocar en las cosas de los lados, usted debe usar los retrovisores y echar una mirada hacia los lados si es necesario.

- **Juzgar las Distancias y las Velocidades** — Aunque usted pueda ver claramente, posiblemente no pueda juzgar las distancias y las velocidades muy bien. De hecho, usted no está solo, muchas personas tienen problemas juzgando las distancias y velocidades. Toma mucha práctica para poder juzgarlas. Es muy importante saber cuán lejos usted se encuentra de los otros vehículos y saber juzgar cuando hay el espacio seguro para entrar o meterse y al rebasar en una carretera de dos carriles, o cuando juzgar la velocidad de un tren antes de cruzar los rieles con seguridad.

- **La Visión Nocturna** — Mucha gente que puede ver claramente de día tienen problemas de ver en la noche. Es más difícil para todos ver de noche que de día. Algunos conductores tienen problemas con el resplandor de la luz cuando manejan por la noche, especialmente con el resplandor de las luces delanteras de los autos que se acercan. Si usted tiene problemas para manejar de noche, no maneje más de lo necesario y tenga cuidado cuando lo haga.

Debido a que ver bien es tan importante para manejar con seguridad, usted debe hacerse revisar la vista por un especialista cada uno o dos años. Puede que usted nunca sepa que su vista no está bien a menos que le hagan un examen

Si usted necesita ponerse anteojos o lentes de contacto para manejar, recuerde que:

- Siempre debe llevarlos cuando maneje, aunque sea para ir a la esquina. Si su licencia de conducir dice que usted debe llevar lentes correctivos, y usted no los lleva puestos y lo paran, le pueden dar una multa.
- Trate de llevar un par de anteojos extra en su vehículo. Si sus lentes regulares se han roto o perdido, puede usar el par que tiene en el carro para manejar seguramente. Esto puede ser útil también si usted no lleva los lentes puestos todo el tiempo siendo fácil perderlos.
- Evite usar lentes oscuros o lentes de contacto de color en la noche, aún si usted piensa que van a ayudarlo con el resplandor. El problema es que ellos cortan la luz que necesita para ver claramente.

La Audición

El oír puede ser útil para conducir bien. El sonido de las bocinas, una sirena o el chirrido de las llantas, pueden advertirle del peligro. Los problemas de audición como los problemas de visión, pueden llegarnos tan sutilmente que no nos damos cuenta. Los conductores que saben que son sordos o que tienen problemas para oír pueden ajustarse y ser buenos conductores. Estos conductores aprenden a confiar más en su visión y tienden a mantenerse más alertas. Los estudios han comprobado que los antecedentes de los conductores con problemas auditivos son tan buenos como los de los conductores que oyen bien.

La Fatiga

Usted no puede conducir tan bien cuando está cansado como cuando está descansado. Usted no ve tan bien, ni está tan alerta. Le toma más tiempo hacer una decisión y usted no siempre hace buenas decisiones. Usted pudiera estar de mal humor y enojarse más fácilmente. Cuando usted está cansado se puede dormir detrás del volante y chocar, hiriéndose o matándose a sí mismo o a otros.

Hay cosas que usted puede hacer para que no se canse en un viaje largo.

- Trate de dormir bien en la noche antes de salir.
- No salga de viaje si usted ya está cansado. Planifique sus viajes para que pueda salir cuando usted está descansado.
- No tome ninguna medicina que le dé sueño.
- Coma poco. No coma mucho antes de salir. A algunas personas les da sueño después que comen mucho.
- Tome descansos. Párese más o menos cada hora o un poco más, o cuando lo necesite. Camine, respire aire fresco y tómese un café, un refresco o un jugo. Los pocos minutos que se pasan en un descanso pueden salvarle la vida. Haga planes de tomar bastante tiempo para completar un viaje seguro.
- Trate de no manejar muy tarde en la noche cuando usted normalmente está dormido. Su cuerpo piensa que es hora de dormir y tratará de hacerlo.
- Nunca maneje si tiene sueño. Es mejor pararse y dormir por unas pocas horas que arriesgarse y tratar de estar despierto. Si es posible cambie con otro conductor para que usted pueda dormir mientras el maneja.

La Salud

Muchos problemas de salud pueden afectarlo en su manejo—un resfriado, una infección o un virus. Hasta problemas pequeños como la dolor de cuello, una tos, o una pierna adolorida pueden afectarlo. Si no se siente bien y necesita ir a alguna parte, deje que otro maneje.

Algunas condiciones pueden ser muy peligrosas:

- **Epilepsia** — Siempre y cuando esté bajo control médico, la epilepsia normalmente no es peligrosa. En Tennessee, usted puede manejar si usted esta bajo cuidado médico y no ha tenido un ataque en un año.
- **Diabetes** — Los diabéticos que toman insulina no deben manejar cuando hay una posibilidad de una reacción de la insulina, un desmayo, una convulsión, o padezca una postración nerviosa. Tal situación podría ser el resultado de saltar una comida, o bocadillo, o de tomar la cantidad incorrecta de insulina. Podría ser una buena idea que alguien maneje por usted cuando su doctor está ajustándole su dosis de insulina. Si usted sufre de diabetes también debe revisarse los ojos regularmente para ver si tiene cegueras nocturnas u otros problemas de la visión.

- **Problemas del Corazón** — Las personas que tienen problemas del corazón, la presión arterial alta o problemas de circulación o aquellos que están en peligro de desmayarse, perder el conocimiento, o de un ataque al corazón no deben manejar. Si usted está en tratamiento con un doctor por un problema del corazón, pregúntele si esa condición puede afectarlo cuando maneja.

Las Emociones

Las emociones pueden tener un gran efecto en su manera de manejar seguramente. Usted no podría manejar bien si está demasiado preocupado, emocionado, temeroso, enojado, o deprimido.

- Si usted está enojado o emocionado, dése tiempo para calmarse. Si fuera necesario, dé una caminata, pero manténgase fuera del camino hasta que se calme.
- Si usted está preocupado, deprimido o triste por algo, trate de mantener su mente en el manejo. Algunas personas encuentran que oír la radio les ayuda.
- Si usted está impaciente, dése bastante tiempo para su viaje. Salga unos minutos más temprano. Si tiene bastante tiempo, puede que no tenga la tendencia a correr o hacer otras cosas que le puedan que le den una multa o causar un choque. No sea impaciente cuando espera que el tren cruce delante de usted. Conducir por debajo de las barreras o tratar de rebasar antes del tren puede ser fatal.

¡Peligro! Cuando Hace Calor Afuera, No Deje A Los Niños Solos

En un día caliente de verano, el interior de un carro puede ponerse peligrosamente caliente. Un estudio ha encontrado que con las ventanillas subidas y la temperatura de afuera a los 94 grados, el interior de un carro podría subir a 122 grados en sólo media hora, o 132 grados después de una hora.

Para adulto o niño, estar dentro de un vehículo estacionado cuando las temperaturas suben a los 85 grados puede resultar en problemas de la salud potencialmente fatales, relacionados con el calor. Los niños e infantes son más vulnerables porque sus cuerpos sudan menos, y porque, en contraste con la mayoría de los adultos, no pueden salir del vehículo cuando empiezan a sobrecalentar.

Prevenga una tragedia sin necesidad, y asegúrese que nadie deje solos a niños pequeños en un carro caliente.